

УДК 615.851.4

Педагогические основы формирования культуры здорового образа жизни обучающихся ФГБОУ ВО Сибирская пожарно-спасательная Академия ГПС МЧС России

Pedagogical Foundations Building A Culture Of Healthy Lifestyle For Students Of The Siberian Fire And Rescue Academy

Зинченко Т.В.

Грибанова О.О.

*ФГБОУ ВО Сибирская
пожарно-спасательная
академия ГПС МЧС России*

*tatuana2011@yandex.ru
hhelga@list.ru*

Zinchenko T.V.

Gribanova O.O.

*FSBEE HE Siberian Fire
and Rescue Academy
EMERCOM of Russia*

Рецензент:

Морозов В.В.

канд. филос. наук, доц.

Аннотация:

Статья раскрывает понятия «здоровье», «здоровьесбережение», «качество жизни», «профессиональный риск»; знакомит с программой, направленной на сохранение и укрепление физического, психического и социально-нравственного здоровья всех участников образовательного процесса ФГБОУ ВО Сибирская пожарно-спасательная Академия ГПС МЧС России, где создание и реализация педагогических основ формирования здорового образа жизни будет способствовать воспитанию здоровой, жизненно активной, целеустремленной личности.

Ключевые слова: Здоровье, виды здоровья: физическое, психическое и нравственное, здоровьесбережение, качество жизни, программа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни, критерии оценки эффективности программы, здоровьесберегающая среда.

Abstract:

The article reveals the concept of «health», «health preservation», «quality of life», a professional risk; introduces a program aimed at preserving and strengthening the physical, mental, social and moral health of all participants in the educational process of the Siberian Fire and Rescue Academy GPS EMERCOM of Russia, where the creation and implementation of teaching the basics of a healthy lifestyle, will foster a healthy, vital active, purposeful personality.

Key words: Health, types of health physical, mental and moral, health care, quality of life, a program to improve and promote healthy lifestyles, the criteria for evaluating the effectiveness of program, school health, nurturing environment.

Одним из важных условий Российского общества является повышение качества жизни, а значит сохранение и укрепление здоровья каждого индивидуума.

Само понятие «качество жизни» появилось в 70-х годах и широко используется в современном здравоохранении. Совсем недавно это словосочетание изредка встречалось в газетах, журналах и просто в обычном общении. Сегодня его очень тщательно изучают в научных

исследованиях психологи и социологи. Понятие «качество жизни» - первоначально заявленное в системе здравоохранения, занимает первостепенное место во всех сферах жизни современного общества, и является основной целью всех институтов общества [2].

Параметрами качества жизни человека являются: психологическое социальное, физическое и духовное благополучие.

Устав Всемирной организации здравоохранения дает определение понятию «здоровье». «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Физическое здоровье – это нормальное, саморегулирование, функционирование и развитие органов и систем, а значит и всего организма.

Психическое здоровье зависит от качества мышления, развития внимания и памяти, волевых качеств, устойчивости эмоционального фона.

Нравственное здоровье человека – это его моральные принципы в жизни и социуме: сознательное отношение к труду, культуре, здоровому образу жизни.

В понятии «здоровье» раскрываются такие характеристики как *индивидуальное здоровье* и *общественное здоровье*.

Индивидуальное здоровье человека – итоговый продукт взаимодействия человека и среды обитания, где индивидуальными признаками здоровья являются показатели роста и развития, текущее функциональное состояние и возможности организма, наличие или отсутствие какого-либо заболевания или дефекта.

Здоровье людей, проживающих на территории одного государства, является общественным здоровьем.

Формирование здоровья человека происходит под воздействием внешних и внутренних факторов. Внешние факторы – природа и социум; внутренние – наследственность, возраст, пол.

Необходимо отметить важность здорового образа жизни. Понятие «здоровый образ жизни» или «ЗОЖ» – основан на принципах нравственности и позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Это процесс рационально-организованный и активный включает: труд, закаливание и защиту от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Главные компоненты ЗОЖ: оптимальный уровень двигательной активности; увеличение

сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям.

Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена, экологически грамотное поведение, психическая и эмоциональная устойчивость, сексуальное воспитание, отказ от вредных привычек, безопасность труда и поведения – необходимые условия для сохранения физического, психического и социального здоровья.

Так, по результатам анкетирования студентов Шуйского государственного педагогического университета практически все респонденты (96,9%) знают об огромной значимости образа жизни в становлении индивидуального здоровья человека. И только треть из них (33,2%) ведут здоровый образ жизни.

Большая часть студентов (63,9%), зная о влиянии правильно организованного питания на здоровье в целом, продолжают питаться без соблюдения режима питания, «всухомятку», употребляя горячую пищу 1 раз в день, используя в рационе, по большей части, мучные изделия. Анкетированные студенты, осознавая важность регулярной физической нагрузки на организм, ведут привычный малоподвижный образ жизни (35,7%), без утренних гимнастических упражнений (49,8%), не говоря уже о тренировочных нагрузках. Несмотря на доступность информации о вреде алкоголя и курения, 62,7% респондентов употребляют алкоголь несколько раз в месяц, считая, что умеренное употребление не наносит вреда здоровью. А 30,7% продолжают курить, оговариваясь, что собираются бросить [3]. Что говорит о необходимости формирования потребности в здоровом образе жизни в образовательных учреждениях.

Наиболее актуальна эта проблема в вузах ГПС МЧС России. Выпускники этих вузов по роду своей деятельности сталкиваются с влиянием опасных и вредных факторов на пожарах и авариях, работают в экстремальных условиях с высоким уровнем профессионального риска.

Мировая статистика (КТИФ) показывает, что по числу травмированных и погибших пожарных-спасателей Россия входит в первую пятерку. Большие физические нагрузки, угроза жизни и здоровья, высокие температуры, отравляющее действие продуктов горения, нервно-психическое напряжение могут спровоцировать развитие синдрома психоэмоционального выгорания. К стресс-факторам можно также отнести: высокий темп работы, режим тревожного ожидания, нарушение нормального режима сна и бодрствования, негативные

эмоциональные ситуации, связанные с гибелью людей. Поэтому вопрос профилактики профессионального выгорания у специалистов системы МЧС стоит наиболее остро. Здоровый образ жизни, психологическая подготовленность, высокая эмоциональная устойчивость снижают риск развития этого синдрома [13].

Таким образом, здоровьесбережение обучающихся в вузах ГПС МЧС России является приоритетным и требует научного обоснования и практического решения.

Здоровьесберегающая компетентность состоит из здоровьесохраняющих знаний, умений и навыков, индивидуальной системы ценностей и определенных качеств личности, формируется в образовательной среде вуза. Однако на данный момент в научном обществе не существует единого понятия этого сложного явления – «образовательная среда». Если рассматривать психологическое развитие человека в процессе обучения с позиции «человек-окружающая среда», то образовательную среду, по мнению А. Хуторского, можно определить как систему, влияющую на личность, создающую условия для ее формирования и открывающая возможности для ее развития, имеющиеся в социальном и пространственно-предметном окружении. Таким образом, для эффективного формирования здоровьесберегающей компетентности обучающихся необходимо создание здоровьесохраняющей образовательной среды, включающей в себя воспитательные, медицинские, образовательные и другие формы работы для обеспечения здоровья студенческой молодежи.

Определяя структуру здоровьесберегающей среды, М. Сентизов выделяет следующие компоненты: когнитивный, мотивационно-поведенческий и эмоциональный. Здоровый образ жизни напрямую связан с получением и овладением соответствующими знаниями (когнитивный компонент). Формирование поведенческих установок для ведения такого образа жизни – мотивационно-поведенческая часть структуры. Умение контролировать свое психофизическое состояние, эффективно справляться с утомлением и психологическими стрессами с помощью психопрофилактических мероприятий, является эмоциональным компонентом здоровьесберегающей среды. В процессе обучения здоровьесбережение включает не только профилактику болезней, но и систему мер, направленных на взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды, формирование здорового образа, улучшение качества жизни, а значит сохранение физического и психического здоровья обучающихся [11].

Педагогическим коллективом ФГБОУ ВО Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России (далее – Сибирская пожарно-спасательная академия (Академия) разработана программа на 2012-2016г. «Оздоровление и пропаганда здорового образа жизни», ориентированная на наиболее проблемные зоны системы образования.

Основная идея концепции - сохранение и укрепление физического, психического и социально-нравственного здоровья всех участников образовательного процесса.

При разработке концепции учтены вопросы, направленные на формирование мотивации к укреплению и сохранению здоровья, осознание основных принципов здорового образа жизни, практическое освоению и применению навыков и умений укрепления и сохранения психического, физического и нравственного здоровья для будущих специалистов структуры ГПС МЧС России.

Целью программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся Сибирской пожарно-спасательной академии, создание здоровьесберегающей среды, формирование у обучающихся здоровьесберегающей компетентности как главному фактору успеха.

Данная программа направлена, прежде всего, на курсантов первого курса, акцентируя их внимание не только на сохранение и укрепление их физического, психического и социально-нравственного здоровья, а также адаптацию к особенностям обучения в вузе системы МЧС. В целевые группы входят курсанты, кадеты, обучающиеся (лица с ограниченными возможностями, в рамках дополнительного профессионального образования) выпускники и преподаватели Сибирской пожарно-спасательной академии.

Педагогическим коллективом разработан и реализуется курс по выбору «Здоровьесберегающие технологии», целью которого, является повышение компетентностного уровня в вопросах сохранения и укрепления физического, психического и социально-нравственного здоровья обучающихся.

Курс «Здоровьесберегающие технологии» проводится в течение первого года обучения и построен по модульному принципу и представлен разделами: «Естественные факторы здоровья»; «Педагогика здоровья»; «Здоровьесберегающие технологии»; «Основы здорового образа жизни», которые знакомят курсантов с понятием «качество жизни» и подтверждают необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в вузах ГПС МЧС России.

Одним из основных условий в сохранении и укреплении здоровья всех участников образовательного процесса является создание здоровьесберегающей среды.

Здоровьесберегающая среда обеспечивает успешность в формировании психического, физического и нравственного здоровья курсантов, преподавателей, выпускников Академии и представлена наличием структурных подразделений для реализации деятельности по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде здорового образа жизни.



Рис. 1. Модель здоровьесберегающей среды.

Критериями оценки эффективности Программы являются следующие показатели:

- Снижение уровня тревожности и повышение социально-психологической адаптации первокурсников;
- Повышение стрессоустойчивости, снижение заболеваемости всех участников педагогического процесса;
- Профилактика синдрома «выгорания» обучающихся, выпускников, сотрудников Сибирской пожарно-спасательной академии.

Анализ результатов программы «Оздоровление и пропаганда здорового образа жизни», показал следующие результаты: здоровьесберегающая среда насыщена различными компонентами, направленными на укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Обучающиеся Сибирской пожарно-спасательной академии имеют возможность делать самостоятельный выбор здоровьесберегающего компонента.



Табл. 1. Компоненты здоровьесберегающей среды

1. Студия вокала
2. Студия барабанщиц
3. Школа молодых ученых
4. Класс основ первой помощи
5. КВН
6. Спортивные секции
7. Школа современного танца
8. Школа Чарлидинга
9. Комната психологической разгрузки
10. Школа профилактики употребления психоактивных и наркотических средств
11. Школа профилактики правонарушений, экстремизма и терроризма
12. Лаборатория здоровьесберегающих технологий
13. Столовая диетического питания

Таким образом, перечисленные компоненты являются решающим фактором в поддержании здоровья, что положительно влияет на качество жизни обучающихся. Актуальность проблемы качества жизни курсантов диктует необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс [5].

Реализация Программы деятельности Сибирской пожарно-спасательной академии по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни способствует формированию здоровьесберегающей компетентности; развитию у курсантов способности к саморегуляции, становлению потребности курсантов в здоровом образе жизни и физической активности.

Освоение курсантами методик здоровьесбережения, формирование знаний, умений и навыков сохранения физического и психического здоровья в образовательном процессе, окажут существенное влияние на качество жизни обучающихся.

Таким образом, формирование культуры здорового образа жизни (которое возможно только при наличии здоровьесберегающей среды) имеет важное значение для становления молодого специалиста соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного,

ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности», а также отличающегося высокой нравственностью.

Список сокращений:

ГПС МЧС России - Государственная противопожарная служба министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Литература:

1. Антонова Л.Н., Шульга Т.И., Эрдынеева К.Г. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. М.: МГОУ, 2004. 100с.
2. Кузьмина Л.В., Эйдельман Л.Н., Курбанова А.А. Здоровьесберегающие и здоровьеразвивающие технологии в образовательном процессе. К: Монография, 2013. 208 с.
3. Зинченко Т.В., Домаев Е.В. Влияние здоровьесберегающих технологий на повышение качества жизни курсантов Сибирского филиала Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России // Современные направления теоретических и прикладных исследований: Сборник научных трудов. Международная научно-практическая конференция. Том 20. Одесса: Издательство Черноморье, 2011. 2011.– С.42 – 45. (0,44/0,22 п.л.).
4. Зинченко Т.В. Адаптивное педагогическое тестирование в профессиональной подготовке обучающихся в вузах Государственной противопожарной службы МЧС России// [Электронный ресурс]. – Режим доступа :<http://search.rsl.ru/ru/record/01005092067>.
5. Зинченко Т.В. Влияние здоровьесберегающих технологий на повышение качества жизни курсантов Сибирского филиала Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России // Вестник Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России. 2011. № 4. С. 177 - 184.
6. Лощаков А.М. Проблемы формирования здорового образа жизни будущего педагога /А.М.Лощаков //Вестник Ивановской медицинской академии – 2012.-№4.
7. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа, 2005. № 11. С. 75.
8. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. М.: Академия, 2008. 192 с.
9. Новик А.А., Ионова Т.И. Исследование качества жизни в медицине. Учебное пособие для вузов. Под редакцией Ю.Л. Шевченко М.: ГЕОТАР-МЕД. 2012. С.12-24, С. 238-240.
10. Сериков С.Г. Здоровьесберегающее образование: паритет здоровья и образованности учащихся. Челябинск: ЧелГНОЦ УРО РАО, 2012. 226 с.
11. Сентизова М.И. Образовательная среда вуза как условие подготовки будущих учителей к здоровьесберегательной деятельности // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. — 2008. — № 69.
12. Хуторской А.В. Практикум по дидактике и методикам обучения / А.В. Хуторской. СПб.: Питер, 2004. — 541 с.)
13. Хлоповских Ю.Г. Синдром профессионального выгорания в деятельности спасателя МЧС: причины, особенности и способы преодоления/ Ю.Г.Хлоповских//Пожарная безопасность: проблемы и перспективы-2015.-№1.)